**ПАМЯТКА**

**«Родителям о самоповреждающем поведении подростков»**

**Самоповреждающее поведение** (его еще называют селфхарм) – это систематическое намеренное физическое повреждение своего тела.

Оно является одним из проявлений **аутоагрессии** - иррационального способа снижения психического напряжения через саморазрушение. Крайним трагическим выражением аутоагрессии может стать суицид!!!

Встречается самоповреждающее поведение в подавляющем большинстве случаев у подростков и молодых людей. Первые эпизоды селфхарма происходят в состоянии мучительного страдания, ощущаемого подростком как бесконечное и безнадежное: например, при расставании с любимым человеком или невозможности получить его любовь, в ситуации школьного буллинга, кризисе отношений с родителями или сверстниками. Интенсивность негативных чувств зашкаливает, и у подростка начинают возникать навязчивые мысли - нанести на кожу порезы, затушить об себя сигарету и т.п.

Специалисты называют поведение селфхармеров парасуицидальным – то есть имитирующим суицид, но без намерения его совершения. **Ощущение физической боли (адреналиновая встряска) позволяет снизить интенсивность негативных переживаний** (чувства одиночества, вины, раздражения, тревоги, гнева и беспомощности). Подростки, совершающие самоповреждения, говорят, что после этого «как-будто чувствуют облегчение», ощущают себя «снова живым», избавляясь на некоторое время от тягостной внутренней пустоты.

**К самоповреждающему поведению (в более стертой форме) можно отнести целый ряд симптомов:**

кусание губ до крови, сгрызание кожи вокруг ногтей, навязчивое стремление к модификациям своего тела (многочисленные пирсинги и татуировки). И хотя подросток может уверять, что просто «ему так нравится», родителям стоит отнестись к психологическому состоянию подростка с максимальным вниманием.

Прежде всего, стоит помнить, что любое самоповреждающее поведение – это агрессия, направленная не вовне, а на самого себя. Подросток не в силах контролировать какие-то обстоятельства своей жизни, не умеет справляться с негативными чувствами, поэтому начинает **переносить контроль на чувство собственной боли** – символически так он управляет хоть чем-то в своей жизни (своей болью).

Есть психотипы подростков, которые наносят себе вред с демонстративной целью, пытаясь обратить на себя внимание окружающих. Они могут выкладывают фото с порезами в соцсети, чтобы объект их любви или родители увидели эти жертвы и пришли на помощь. **В этих случаях близкие недооценивают** тяжесть ситуации, считая такое поведение неуместной манипуляцией. **Однако, даже если это и так, это сигнал тревоги, игнорировать который нельзя!!!**

Опасность селфхарма заключается, во-первых, в закреплении и расширении патологических способов поведения, во-вторых, в непосредственной опасности для здоровья. Хотя подросток не имеет целью лишить себя жизни, селфхарм может привести к несчастным случаям с самыми печальными последствиями.

Бывает, что взрослые пренебрегают проявлениями психологического неблагополучия подростка, руководствуясь убеждением «Перебесится!». Но чаще всего и родители, и педагоги, заметив следы селфхарма у подростка, чувствуют сильные эмоции – страх, негодование, растерянность, гнев. В этом смысле, «не замечать» - тупиковая стратегия и для взрослого, ведь невозможно убежать от собственной тревоги.

**Помните: признав проблему и осознав ее причины, можно ее преодолеть!**

Так или иначе, в основе самоповреждающего поведения ребенка лежат **деструктивные детско-родительские отношения**, в которых ребенок не получает что-то жизненно важное для его психики, или получает нечто токсическое (психологическое и физическое насилие). **Ошибки семейного воспитания**при определенной биологической предрасположенности ребенка становятся серьезными факторами появления у него самоповреждающего поведения. Рассмотрим наиболее распространенные из них.

**Как реагировать родителю, если он заметил следы селфхарма у подростка?**

1.     Прежде всего, дайте себе время на совладание с чувствами. Подышите. Подумайте, какая ваша реакция поможет или хотя бы не усугубит ситуацию?

2. Поделиться своими чувствами с ребенком: скажите, что растеряны или напуганы, что беспокоитесь за него, сожалеете, что не замечали, как ему плохо. Главное при этом быть искренним и находиться в позиции сопереживающего, но сильного взрослого (а не «испуганного ребенка» или «карающего родителя»). Покажите, что вы на стороне подростка, не ругайте и не обвиняйте. Признайте, что вам больно на это смотреть, но если так случилось, значит, были какие-то причины, которые вы очень хотите понять, чтобы помочь ему справиться.

3. Если эмоциональный контакт есть, чувства (и ваши, и подростка) будут названы и признаны, и это поможет развернуться дальнейшему диалогу. Важно разобраться, что для подростка является триггером селфхарма? Что запускает разрушительные импульсы?

Попросите подростка рассказать, что с ним происходит, какие события в жизни, чувства и мысли предшествовали эпизоду селфхарма. Осознавал ли он в тот момент, что сам причиняет себе вред? Что думает об этом вообще? Как чувствует себя, когда следы порезов замечают одноклассники, учителя? Может ли он поделиться своими предположениями, почему он это делает? Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

Родителям стоит быть готовыми, что доверительный диалог с подростком может вывести на свет застарелые обиды и кризисы в семье, а также проблемы в школе и трудности в личной жизни подростка. Понятно, что сами по себе трудности не повод к саморазрушению, но подросток по тем или иным причинам не может адаптироваться, не может справиться с ними. Ему нужна ваша помощь, а не обесценивание проблем, даже если они кажутся вам «надуманными» или ничтожными.

Итак, задача взрослого - понять, что приносит подростку страдания и, по возможности, нейтрализовать эти факторы или, по крайней мере, дать внимание и поддержку.

5. Обратитесь вместе к психологу или психотерапевту. При наличии навязчивых мыслей о самоповреждении, если подросток ищет это в ущерб межличностным отношениям, а эпизоды селфхарма сменяются «синдромом отмены» (раздражительность, утрата самоконтроля) – необходим незамедлительный визит к психиатру. Биохимический дисбаланс в организме корректируется медикаментозно под обязательным контролем врача.

**Уважаемые взрослые, помните: самоповреждающее поведение ребенка, каким бы оно ни было – демонстративным или скрытным, - это крик о помощи:**

**«Обратите внимание! Со мной что-то происходит! Мне плохо!».**

Если родители способны осознавать проблемы в отношениях с детьми и брать ответственность за свой вклад в эти отношения, они всегда находят возможности для выстраивания полноценного и живительного контакта с ребенком. Тогда необходимость в самоповреждающем поведении у подростка отпадает, а его психика получает опору в виде принимающих и мудрых родительских фигур. Именно они еще много-много дней после детства будут главным ресурсом жизнестойкости вашего взрослеющего ребенка.

Педагог-психолог Ю.И.Полячок

Ознакомлен (а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Подпись\_\_\_\_\_\_\_Дата\_\_\_\_\_\_\_\_